

全民阅读体育知识读本

羽毛球 的白鸽 —— 飘舞



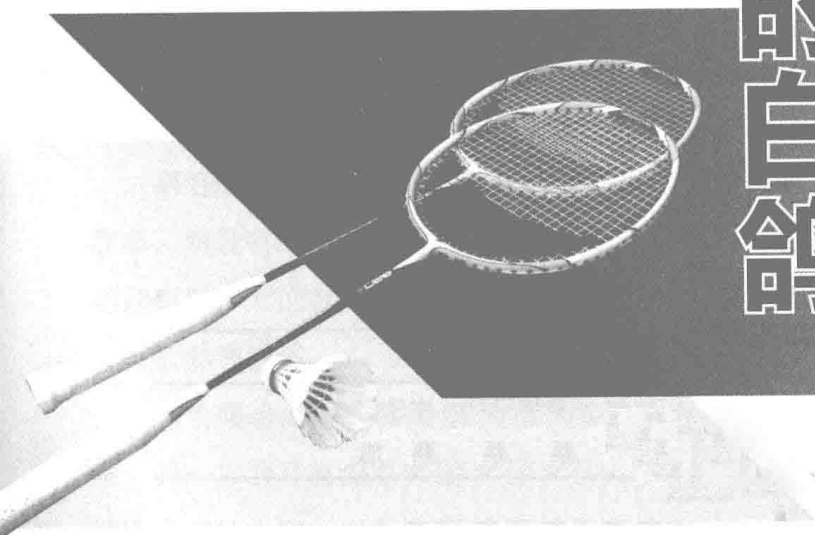
盛文林/著

台海出版社

全民阅读体育知识读本

G847
22

羽毛球 的白鸽 —— 飘舞



盛文林/著

台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

羽毛球: 飘舞的白鸽 / 盛文林著. -- 北京: 台海

出版社, 2014. 7

(全民阅读体育知识读本)

ISBN 978 - 7 - 5168 - 0409 - 4

I. ①羽… II. ①盛… III. ①羽毛球运动 - 基本知识

IV. ①G847

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 174919 号

羽毛球: 飘舞的白鸽

著 者: 盛文林

责任编辑: 刘文卉

装帧设计: 视界创意

版式设计: 林 兰

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市朝阳区劲松南路 1 号 邮政编码: 100021

电 话: 010 - 64041652(发行, 邮购)

传 真: 010 - 84045799(总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E - mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京鑫瑞兴印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 655 × 960 1/16

字 数: 130 千字 印 张: 12

版 次: 2014 年 10 月第 1 版 印 次: 2014 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 5168 - 0409 - 4

定 价: 23.80 元

版权所有 翻印必究



前 言

羽毛球运动是深受广大群众喜爱的小型球类运动，趣味性强、规则简单，而且它的运动器材简便，不受场地限制，两把拍子一个球，无论走到哪里，无论有网无网，无论室内、室外，只要有一小块空地，就能进行活动和锻炼。

羽毛球运动一方面简便易行、竞技性和娱乐性较强、锻炼价值较高；另一方面具有深厚文化底蕴、属性高雅，符合人民追求时尚、关注健康需求的心理，以其速度、灵敏、力量、飘逸和无尽变化等魅力传遍五洲四海。

羽毛球运动是一项技巧性很强的竞技性比赛项目，同时它也是一项普及性很强，老少皆宜的活动。既能强身健体，又充满乐趣。从事此运动，需要在场上不停地移动跳跃、转体、挥拍击球，提高身体各方面的机能，培养顽强的拼搏精神，从而提高身体素质和身心健康。

通过对对方战术意图的揣摩，对各种战机的把握，对自己运用战术的选择，可以使人思维变得敏捷聪慧。紧张、激烈的比赛氛围可使参予者的心理素质得到很好的锻炼。

在我国大力开展全面健身活动的背景下，羽毛球越来越成为大众青睐的运动项目。在此基础上，我国的羽毛球也已达到高超的竞技水平，在各种世界性比赛中屡屡夺冠，其发展前景十分广阔。

目 录

PART 1 项目起源	1
古时候的羽毛球游戏	1
现代的羽毛球运动	3
PART 2 历史发展	4
羽毛球发展阶段	4
羽毛球运动设备的更替	5
技术与战术的发展	5
中国羽毛球运动的发展	9
PART 3 风格流派	12
欧州打法	13
亚州打法	14
中国打法	14
PART 4 场地设施	15
场地	15
网柱	17
球网	17
灯光	18

羽毛球	18
羽毛球拍	19
PART 5 竞赛规程	21
PART 6 竞赛规则	23
挑边	24
计分方法	25
交换场地	27
合法发球	27
单打	28
双打	29
发球区错误	30
违例行为	30
重发球	31
死球	32
比赛间歇、暂停及处罚	32
裁判职责和申诉受理	33
PART 7 裁判标准	35
裁判长的职责	35
裁判员的职责	36
裁判员的工作方法	37
PART 8 战术技术	43
基本技术	43
战术变化	79

PART 9 项目术语	125
羽毛球场地	125
站位与击球	125
持拍手与非持拍手	126
击球的基本线路	126
拍形角度与拍面方向	127
击球点	128
PART 10 赛事组织	129
汤姆斯杯赛	129
尤伯杯赛	131
世界羽毛球锦标赛	133
苏迪曼杯赛	134
国际奥林匹克运动会羽毛球比赛	136
世界羽毛球大奖赛	139
PART 11 礼仪规范	140
具体规范	140
观赛禁忌	141
PART 12 明星花絮	142
羽坛常青树——皮特·盖德	142
“羽坛飞客”——陶菲克	144
“超级丹”——林丹	146
马来西亚“杀手”——李宗伟	150
朴成焕	154
“千年老二”——鲍春来	156

中国玫瑰——王仪涵	162
印度人的骄傲——内瓦尔·塞娜	165
冠军国手——谢杏芳	167
张宁	170

PART 13 历史档案

172

历届汤姆斯杯成绩	172
历届尤伯杯赛成绩	173
历届苏迪曼杯国羽成绩	174
历届世锦赛冠军	175
历届奥运冠军	179
羽毛球运动大事记	181
羽毛球运动历史沿革	182

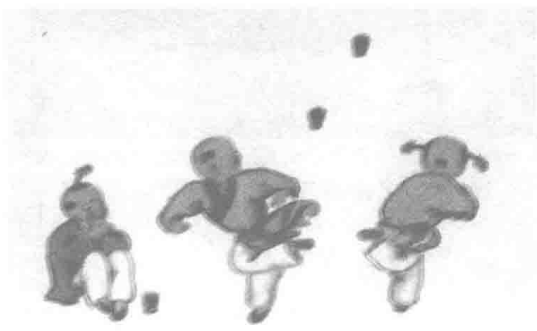
PART 1

项目起源

古时候的羽毛球游戏

羽毛球运动是由古代的毬球游戏逐渐演变而来的，据《大不列颠百科全书》记载，“原始的羽毛球游戏活动至少于两千年前，在中国、日本、印度、泰国、法国、英国、瑞典等国就流行了”。不过由于民族、地区及语言的差异，对这项游戏活动的叫法不同，如我国叫“打鸡毛球”或“打手毬”，法国称“羽毛球”（Feather ball），印度称“普那”（Poona），英国、瑞典等国则叫“毬子板球”（Battledore and Shuttlecock），这就是现代羽毛球运动的前身。

人们从一份英国王室记录中得知：“早在12世纪，英国就有玩这项游戏的情景”。后来人们又从“一幅14世纪的英国木刻画中见到了当时玩游戏的情况，画中展示出由两人相对而立，两者使用坚实的小木板来回击打一个异状物体的游戏”。



毬球

起初这项游戏活动是在孩子们中间玩，没有任何目的，只是想尽量

把异物击向空中不要过早地掉落在地。那时所用的拍子全是由木制的，一般出自家庭制作，而球多半是用布、羊毛、线团等裹成球托，用软质的家禽羽毛压插在球托上制成。球的规格大小一般是随人意愿而定，游戏可在户外任何一块空旷地上进行。

据有关资料表明，最早出现有关羽毛球运动的文字记载是法国著名画家乔丹（1699 - 1779）所画的一幅题为“羽毛球”（The shuttle coack）油画。画中的一名少女，手握穿有网弦的羽毛球拍，球为球托上插有七根不同颜色的羽毛。

至于世界其他国家，当时玩这种游戏的活动形式、所用器材，大体同英国的这种游戏相似。



法国著名画家乔丹的油画“羽毛球”

过这项游戏活动。”

在《中国少数民族传统体育》一书中也证实了这项游戏活动存在的事实。他们是苗族、基诺族、壮族、仡佬族、哈尼族、瑶族、苦聪族等。由于我国少数民族受历史、社会以及文化等的影响，很多活动难以找到文字记载，所以我们难以准确地考证出这项游戏活动源于我国的时

回过头来看看中国，中国也是世界上较早就有这项游戏活动的国家之一。据《民族体育集锦》记载：“相传，中国在远古时期就有类似羽毛球游戏活动的存在，其玩法、性质以及所用的一些器材同世界上较早有这项游戏活动的国家相比较没有太大的差异，只是对这种游戏活动的称法上不同而已。这种活动主要分布在我国西南地区（云南、贵州、广西等地），至少在七个少数民族中玩

间。根据上述文献记载，可以认为，中国古代的类似羽毛球游戏活动在公元前已在我国的民间流传。

现代的羽毛球运动

现代羽毛球运动诞生于英国，大约在 1800 年左右，由网球派生而来。我们可以注意到现今的羽毛球场地和网球场地仍非常相似。1870 年，出现了用羽毛、软木做的球和穿弦的球拍。1873 年，英国公爵鲍弗特在格拉斯哥郡伯明顿镇的庄园里进行了一次羽毛球游戏表演。从此，羽毛球运动便逐渐开展起来，那时的活动场地是葫芦形，两头宽中间窄，窄处挂网，直至 1901 年才改作长方形。

现代羽毛球运动在 19 世纪中叶首次出现，它是由一种名为“毽子板球”（battledore and shuttlecock）的运动发展演化而来的。“毽子板球”的起源可以追溯到古希腊、中国、日本和印度。今天，羽毛球运动在亚洲和欧洲尤为流行，1992 年它已经成为奥运会正式比赛项目。

1873 年，在英格兰格拉斯哥郡的伯明顿（Badminton）庄园举行的一次宴会上，几个从印度退役回来的军官，用球拍和球（香槟酒的软木瓶塞插上鹅羽毛的）隔着宴会桌对击。此游戏很快被英国人广为接受并流传开来。“伯明顿”（Badminton）即成为英文羽毛球的名字。于是，现代羽毛球运动正式诞生。



1875 年羽毛球就已经流传甚广

PART 2

历史发展

羽毛球发展阶段

国际羽联成立后，世界羽毛球运动及其世界锦标赛经历了几个重大的发展阶段：

第一阶段：从欧洲向世界传播。20 世纪初，羽毛球运动流传到亚洲，美洲，大洋洲，最后传到非洲。

第二阶段：亚洲羽毛球运动迅速崛起。20 世纪五十年代，亚洲羽毛球运动发展很快，马来西亚取得前三届汤姆斯杯赛冠军。同时印度尼西亚队在技术和打法上有所创新很快取得了霸主地位。六十年代以后，羽毛球运动的发展逐渐移向亚洲。七十年代，国际羽坛是印度尼西亚一枝独秀。羽毛球成为印度尼西亚的国球。

第三阶段：中国崭露头角独领风骚。八十年代，中国羽毛球开始崭露头角，并和印度尼西亚开始争夺世界羽毛球领军地位，一度独领风骚。但是昙花一现之后，中国羽毛球开始跌落低谷。1992 巴塞罗那奥运会羽毛球首次列入比赛项目，中国队铩羽而归。世界大奖赛的冠军与中国运动员极少有缘。

第四阶段：中国再铸辉煌称霸世界羽坛。1993 年，退役后的世界羽毛球冠军李永波临危受命，担任中国羽毛球队总教练。李永波雷厉风行、治军严格，从零开始，励精图治。慢慢的中国羽毛球队东山再起、

重振雄风。21 世纪来临之际，中国队最终走向辉煌，成就羽坛霸主地位。

羽毛球运动设备的更替

羽毛球运动设备也是从原始的低级阶段向高级阶段发展的。羽毛球从开始时的硬纸板和绒线团到木托用皮包起来，再发展到用 14 - 16 根高级羽毛插在软木托口；羽毛球拍从木板发展成椭圆形穿弦木拍。后来，规则规定球拍重 95 - 120 克，拍框长 25 - 25.5 厘米，宽 20 - 20.5 厘米，拍柄长 39.5 - 40 厘米，其制作材料也发展成木框钢管拍、铝合金拍、碳素纤维拍、钛合金拍。选择球拍时，应以较轻、牢固而有弹性、握在手里舒适为原则。

技术与战术的发展

羽毛球运动从开创至今，国际赛事日渐增多，技术与战术的发展从简单到全面，从全面到快速灵活，从快速灵活到多变，产生了几次飞跃。

第一次飞跃

第一次飞跃是在开创时期，这一时期英国选手垄断整个世界羽坛，虽然他们的技术比较单一，打法陈旧，几乎没有战术变化。

但他们的技术水平一直处于领先地位，为羽毛球运动传播到全世界立下了头功。直到 1939 年，丹麦、加拿大等国选手以良好的体力和进

攻型战术向英国选手发起了挑战，这才打破了英国选手称霸羽坛的局面，在第36届全英锦标赛上，英国选手仅获一枚混双金牌；第37、38届全英锦标赛冠军被丹麦选手摘得。

第二次飞跃

第二次飞跃是在20世纪50年代至60年代中期，这是羽毛球的技术与战术全面发展的时期，男子技术优势从欧洲全面转向亚洲，形成了亚洲人在世界羽坛上称雄的局面。50年代，以马来西亚、印度尼西亚为代表，他们主要以拉、吊来控制球的落点，主要代表人物是马来西亚的王炳顺、庄友明。他们使马来西亚接连三次获得汤姆斯杯赛冠军，包揽了1950—1957年八届全英羽毛球锦标赛单打冠军和1951—1954年四届双打冠军。

从1958年开始，羽毛球技术开始向快速、灵活的方向发展，以印尼的陈友福为代表，以较快的速度运用下压抢网和加强扣杀上网的技术打败了以技术性为代表的打法，从此开创了印尼控制世界羽坛的局面。从1958年至1979年，印度尼西亚共七次荣获汤姆斯杯。

在这一时期，中国虽然没有参加正式世界比赛，但技术与战术水平提高很快，达到了世界先进水平，以汤仙虎、侯加昌为代表的中国选手体现了快攻打法特点。快攻打法除了脚步移动快，还表现在后场跳起扣杀后快速上网高点击球、两边起跳突击、发球抢攻等方面，特别是他们“快、狠、准、活”的技术风格，以绝对优势压倒了印尼队和欧洲队，为推动世界羽毛球运动发展作出了巨大贡献。从此，中国的快攻技术开始被国际羽坛所接受。到60年代末70年代初，在研究中国技术特点的基础上，世界羽坛注重了速度和进攻，发展了新技术；出现了以印尼梁海量为代表的劈杀技术，以林水镜为代表的双脚起跳扣球技术，使世界羽毛球技术水平迅速提高。

第三次飞跃

第三次飞跃是80年代，世界羽坛技术与战术向快速进攻、全面、

多变的方向发展，以中国、印尼、印度、丹麦、马来西亚、韩国为代表的各国选手打法更全面，变化更多，速度更快，特长突出，攻守兼备而各领风骚，技术已达到炉火纯青的地步，进入了世界羽毛球运动史上的巅峰期。

80年代初，代表人物有林水镜、韩健、栾劲、苏吉亚托、普拉卡什、费罗斯特、米土木、陈昌杰等。最为突出的典型是林水镜，他速度快、进攻凶狠，而费罗斯特、韩健则以控制对方后场的进攻、加强防守、创造条件抢攻而闻名。

80年代中后期，代表人物有杨阳、赵剑华、熊国宝、罗天宁、阿迪、魏仁芳、拉·西德克、朴柱奉、霍那、拉尔森等。杨阳、赵剑华将快、狠、准的打法发展成拉吊进攻和变速突击的打法；阿迪、魏仁芳发展了技术全面、快速、准确的打法。到了90年代，老将的技术达到炉火纯青的地步，而新的技术又开始形成。印度尼西亚年轻集团军和韩国的凶狠、马来西亚西德克兄弟的拉吊技术以及中国吴文凯、刘军为代表的快攻型打法在世界羽坛上各领风骚。

世界女子羽毛球运动起步较晚，它的技术也是随着男子的技术提高而提高的。20世纪40年代末期至50年代初期，丹麦女子选手的技术领先一步，她们获得全英羽毛球锦标赛七项单打冠军、五次双打冠军，到了50年代中期至60年代中期，美国女选手吸收了男子快攻、打吊等羽毛球打法，竞技实力显著增强，从1954年至1967年14届全英锦标赛，她们获得了13次女单冠军，并获3届尤伯杯赛冠军。60年代末期，日本女队在进攻的基础上加强了防守，以严密的防守，寻找进攻机会，从而显示了相当的优势。她们从1965—1981年接连5次获得尤伯杯冠军，6次获全英锦标赛女单、女双冠军。

中国女子羽毛球从50年代起步，60年代达到世界先进水平。当时以陈王娘、梁小牧、梁秋霞为代表的中国女选手，学习男子技术动作，以快攻、灵巧的技术在各种场合击败过世界冠军。到了80年代，中国女子羽毛球队和男子队一样，全面走向世界，以张爱玲、韩爱萍、李玲

蔚等为代表的中国女队，技术全面、打法多变。主动积极、快速突击性强，开创了世界女子羽毛球技术与战术的全盛时期。



羽毛球场上的朋友——米娜提
(印度尼西亚)和梁小牧(中国)

90年代出现了中国的唐九红。黄华、叶钊颖和印尼的王莲香、韩国的方珠贤等为代表的世界级优秀选手，女子技术动作更接近男子，比赛更加紧张激烈。

综观世界羽坛，世界羽毛球运动技术与战术发展总趋势正在向“快速、全面、进攻和多拍”方向发展，快速反映在出手动作、步法移动和判断反应以及战术变化等方面的速度加快；全面是指技术全面，攻

守兼备，控球能力强，具有良好的身体素质和心理素质；进攻是凭技术特长，采用先发制人，积极主动，以抢攻为主；多拍是在战术变化中，从若干次攻守回合中，提高控球能力，减少失误，力争主动，控制比赛局面。

从90年代世界羽坛发展趋势来看，实力优势仍在亚洲，男子以印度尼西亚、马来西亚、韩国、中国四驾马车为主，印度尼西亚继续保持强劲势头。除此以外，欧洲的丹麦、瑞典也在奋起直追，有望再展雄风。女子以中国、印尼、韩国三国鼎立于世界女子羽坛，继续保持绝对优势，但欧洲的瑞典、丹麦、英格兰选手也正在悄悄崛起。

显然，世界羽毛球运动的格局正在向多元化的方向发展，欧亚对抗的局面正在逐步形成，世界羽坛的全盛时期有望早日到来当前，世界羽毛球运动的技战术发展趋势朝着更加“快速、全面、进攻、多变、特长突出”的方向发展。

羽毛球技战术向更加快速的方向发展依然是总趋势中的一个重要方面。世界级优秀选手所具备的基本条件是在快速的运动中能全面掌握和运用各项基本技术；快速能力的体现更侧重于变速进攻，进攻技术也更着重于发展具有个人特色的快速、凶狠的变速突击技术。欧洲选手利用身材高大有力，已从偏重控制底线的打法转向强调进攻、突出发球抢攻、以下压控制网前为主的打法方向发展。亚洲选手则更着重利用自身灵活而突出在技术全面的基础上发展变速突击，打法以拉开结合变速突击为主。

尽管欧亚选手在战术的组织上各有其不同的特点，但在突出快速、进攻，强调提高进攻的威胁性和有效率这方面却是共同的。同时，对网前的争夺也越来越激烈，除了抢高点击球外，也更重视网前技术的质量与变化，比赛中能否有效地控制网前，已成为高水平运动员获取进攻机会和得分的主要手段。

中国羽毛球运动的发展

现代羽毛球运动约于 1910 年传入我国，最早在上海，随后在广州、天津、北京、成都等城市的基督教青年会和学校中有所开展。新中国成立后，党和政府十分关心人民群众的健康，体育运动得到了蓬勃的发展，羽毛球运动也逐渐为群众所喜爱，并作为我国重点开展的项目之一。1953 年在天津首次举办了全国比赛，当时只有五个队 19 名选手参加。

1954 年，先后一批报效祖国的赤子回国，并带回了先进的羽毛球技术，同时组建了国家集训队。继而我国在东南沿海几个主要大城市也成立了以归国华侨青年为骨干的羽毛球队，在“破除迷信，解放思想，走自己的路”的思想的指导下，我国羽毛球运动员总结了国内外羽毛球